

Меню на день 30 января 2026 г.

5 день: Столовая №3

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		10,3	8,8	63,4	374	29,03
Каша гречневая жидкая	200	6,2	6,1	26,5	186	15,36
Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	4,23
Кофейный напиток	180	2,3	2,5	14,8	91	9,44
Гречка отварная вязкая Д	130	3,9	3,4	17,3	115	2,42
Чай - Д	180	0,1			0,1	0,14
2-й завтрак		0,5	0,2	21,8	91	12,90
Сок (180)	200	0,5	0,2	21,8	91	12,90
Обед		19,8	21,8	87,8	628	80,54
Икра морковная	60	1,2	3,9	5,3	61	3,15
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111	23,88
Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121	28,97
Пюре картофельное	150	3	4,1	23,5	143	8,89
Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	15,4	64	11,38
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	59	1,86
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	2,40
Борщ с капустой и картофелем	150/10	3	4,3	10,4	97	3,01
Рыба припущенная с луком - Д	50	7,6	2,5	1,3	57,5	17,76
Картофельное пюре-Д	150	2,9	3,3	17,9	115	3,32
Полдник		11,3	11,3	59,2	236,5	19,98
Пирог с повидлом	50	6,9	6,5	52,1	148	8,64
Молоко питьевое кипяченое	150	4,4	4,8	7,1	88,5	11,34
Сдоба обыкновенная (на воде и масле растительном)	50	3,7	4,1	26,5	157	2,31
Компот из сухофруктов - Д	180	0,1		9,5	38,7	1,35
Ужин		8	11,2	36,8	280,6	26,83
Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	60	4,04
Тефтели из мяса	50	6,4	6,8	6	110,7	20,66
Чай с сахаром	180	0,1		11,3	45,9	0,89
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,24
Фрукт (25 ккал)	100	0,1	0,2	5,7	25	
Соль						0,09
Соль	5					0,09
Итого за день		50	53	269	1 610	169,37

Повар

(подпись)

Шнитова Ирина Петровна

(расшифровка)